Checklist Voyage

CONCOURS Oscillo

AVANT DE PARTIR EN VOYAGE OU EN ESCAPADE LE TEMPS D'UN WEEK-END, VOICI UNE PROPOSITION D'ARTICLES À APPORTER AVEC VOUS.

SOIN DE SANTÉ

- ☐ Ordonnances
- ☐ Suppléments alimentaires et vitamines
- ☐ Trousse de premiers soins (pansements, désinfectant, thermomètre...)
- ☐ Antidiarrhéique
- ☐ Oscillococcinum pour soulager les symptômes de la grippe
- ☐ Arnicare Gel pour soulager les douleurs musculaires et articulaires
- ☐ Dapis pour soulager les démangeaisons, douleurs et urticaire liés aux piqûres d'insectes
- ☐ Cocculine pour soulager les nausées provoquées par le mal des transports









AFFAIRES DE TOILETTES

- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Lunettes/lentilles
- ☐ Déodorant
- ☐ Paquets de mouchoirs
- ☐ Crème solaire
- ☐ Répulsif pour les insectes
- ☐ Gouttes pour les yeux
- ☐ Bouchons d'oreilles
- ☐ Autres produits d'hygiène personnelle

VÊTEMENTS

- ☐ Tenues pour temps froid et chaud
- ☐ Pyjamas
- ☐ Sous-vêtements
- ☐ Chapeau
- ☐ Chaussures confortables
- ☐ Veste de pluie
- ☐ Maillots de bain

DOCUMENTS IMPORTANTS

- ☐ Passeport et photo d'identité
- ☐ Papiers d'assurance
- ☐ Réservation de vols et d'hôtels
- ☐ Cartes débit/crédit et monnaie locale (à garder en sécurité avec vous)
- ☐ Guides et cartes de voyage
- ☐ Étiquettes pour bagages avec vos coordonnées

MATÉRIEL DIVERS

- ☐ Appareils électroniques & chargeur
- ☐ Adaptateur de prise international
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Lampe de poche
- ☐ Sacs plastiques
- ☐ Livres et revues





Ces médicaments homéopathiques peuvent ne pas convenir à tous. Toujours lire l'étiquette et suivre le mode d'emploi.